LIMA, JUEVES 6 DE MARZO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21317 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.64 Venta: S/3.67

CAMBIO DE EURO Compra: S/3.91 Venta: S/3.93

ojo

HOY JUEGA con ojo

PÁGS. 9, 10 y 11

GRATIS SUPLEMENTO CON TRES PÁGINAS DE FULL DIVERSIÓN PARA GRANDES Y CHICOS

CÁMARAS DE SEGURIDAD GRABARON TODO EL ASALTO

SEIS DELINCUENTES LLEGARON EN MOTOS Y LOS ENCAÑONARON EN EL JIRÓN PARURO

A BALAZOS ROBAN 20 MIL DÓLARES A CAMBISTAS

▶ ATRACO DURÓ 22 SEGUNDOS Y UNA DE LAS VÍCTIMAS RESULTÓ HERIDA POR LOS GOLPES QUE RECIBIÓ EN LA CABEZA

POLICIAL Pág. 5

▶ TRES HAMPONES LES ARREBATARON CHALECOS Y CANGUROS CON EL DINERO Y ESCAPARON REALIZANDO DISPAROS AL AIRE

Moción de censura de Susel Paredes no alcanzó las 33 firmas

CONGRESO BLINDA A SANTIVÁÑEZ

POLÍTICA Pág. 2

FAMILIAS DUERMEN EN LA CALLE

Bomberos llevan más de dos días trabajando para apagar el fuego

IMPACTO Pág. 3

ALIANZA YA PIENSA EN LA LIGA

Llegó de Chile y se puso a entrenar para enfrentar mañana a Ayacucho

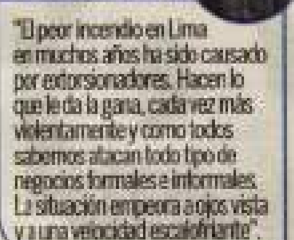
CRACK Pág. 13



OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que con urgencia el Estado debe dotar a los bomberos de mejores equipos contra incendios?
SÍ 99%
NO 1%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree que Alianza Lima eliminará a Deportes Iquique y avanzará en la Copa Libertadores?

X TWITTER
CARLOS BASOMBRÍO
exministro del Interior
@CarlosBasombrio



"El peor incendio en Lima en muchos años ha sido causado por extorsionadores. Hacen lo que le da la gana, cada vez más violentamente y como todos sabemos atacan todo tipo de negocios formales e informales. La situación empeora a ojos vista y a una velocidad escalofriante".

LA CRUDA REALIDAD

¿QUIÉN SE HACE RESPONSABLE?

Los trabajos para sofocar el incendio en Barrios Altos llevan más de dos días. El saldo, hasta ayer, era de cuatro edificios colapsados, 11 familias damnificadas y 16 afectadas. Más de 150 bomberos vienen trabajando de manera ininterrumpida, con relevos constantes, para controlar el siniestro. Hay miles de soles en pérdidas materiales, pero felizmente no hay víctimas mortales que lamentar. Aunque las causas que originaron el fuego aún son materia de investigación, lo cierto es que la ubicación de estos almacenes, en su mayoría clandestinos, y las edificaciones ubicadas en una zona de difícil acceso para los hombres de rojo, fueron factores que coadyuvaron a que este siniestro se propagara rápidamente. ¿Quiénes son los responsables de esta tragedia? Hay varios implicados: la Municipalidad de Lima por autorizar la edificación de estos predios y la falta de una adecuada fiscalización; y la delincuencia, porque según la policía, una banda de extorsionadores habría desatado el fuego por no pagar cupos. Hay mucho por investigar.

GOBIERNO "PERSUADE" A LEGISLADORES CONTRA CENSURA

Mayoría congresal blinda a Santiváñez

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Con el blindaje de las bancadas de la alianza mayoritaria congresal que sostiene al Gobierno, la moción de censura contra el ministro del Interior, Juan Santiváñez, seguía hasta anoche, al cierre de esta edición, sin presentarse por falta de una firma.

Aunque uno de los que apoya la moción, el congresista Diego Bazán, dijo que ya se tenían 33 firmas, la promotora de la moción, Susel Paredes, refirió que se seguían con las 32 rúbricas, a una de alcanzarse el número para presentarla.

El blindaje a Santiváñez proviene de las bancadas de Fuerza Popular (FP), Alianza para el Progreso (APP), Acción Popular (AP), Somos Perú (SP), Bloque Magisterial (BM), Avanza País y Perú Libre (PL), que se niegan a respaldar la moción.

El vocero de PL, Flavio Cruz, advirtió que su bancada no firmará la moción de censura contra Santiváñez, porque no desea "responsabilizarse", mientras congresista Luis Aragón (AP), al rechazar censurarlo, apoyó la gestión del ministro del Interior.

TRATOS. El premier Gustavo Adrianzén confesó ayer que el Ejecutivo mueve sus hilos en el Parlamento para que no se alcancen las firmas para la moción de censura.

"Estamos haciendo esfuerzos muy grandes para persuadir a las señoras y los señores congresistas a que no adopten esta decisión (la moción) y nos permitan continuar con las labores del ministro del Interior", recalcó.

No es casualidad que entre enero y marzo, Santiváñez sostuvo reuniones con al menos 21 congresistas, muchos que no firmaron la moción de censura, entre ellos de FP, AP, PL, APP, BM y SP.

"Perú Libre se ha alineado a la coalición que controla el Congreso", exclamó Álex Flores (Bancada Socialista), al mencionar "un pacto, un cogobierno con el Ejecutivo, que blinda con sus votos y no quiere firmar la moción contra Santiváñez a pesar de sus errores e incapacidad".



■ Acusaciones constitucionales en su contra están detenidas.

ojo al dato
La congresista Rosselli Amuruz (Avanza País) dijo que iba a firmar, pero no lo hacía hasta anoche a pesar de su promesa.



OJOS&OÍDOS

LEY. Hoy se reunirá el Pleno del Congreso de manera presencial, luego de casi tres meses; y en su agenda no incluye la prometida prioridad de votar la insistencia en el proyecto de ley, observado por el Gobierno, para restablecer la detención provisional sin flagrancia.

GRAVE. La Fiscalía denunció a Rómulo Mucho por presunta aceptación indebida de cargo, ya que fue ministro de Energía y Minas mientras era accionista de una empresa minera, lo que vulnera normas sobre conflictos de interés.

TLC. El exministro de Economía David Tuesta advirtió que a Donald Trump le "importan poco los tratados de libre comercio", por lo que si fija aranceles a nuestras exportaciones agrícolas "hablaríamos de entre 700 y 800 mil trabajadores afectados" en el Perú.

FUGADO. La Corte Suprema emitirá el 19 de marzo la sentencia en la casación interpuesta por el prófugo Vladimir Cerrón para anular los procesos que llevaron a su condena a tres años y seis meses de cárcel por el caso "Aeródromo Wanka".

FOTONOTICIA

INICIO DEL AÑO ESCOLAR ESTÁ GARANTIZADO

Se distribuyó el 100 % del material a 25 direcciones regionales de educación, 225 Ugel y 25 colegios de alto rendimiento de todo el Perú, a fin de garantizar el inicio del año escolar este lunes 17, aseguró el ministro de Educación, Morgan Quero.



FOTO: OJO

Boluarte se corre de la Fiscalía por el caso "Cofre"



■ La presidenta Dina Boluarte estaba citada y no acudió a brindar su declaración.

A pesar de estar debidamente notificada, la presidenta Dina Boluarte no acudió ayer al Ministerio Público para ser interrogada sobre las investigaciones que se le siguen por el caso "Cofre", a raíz del presunto uso delictivo de su auto oficial para ayudar a huir al prófugo líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón.

DAMNIFICADOS POR SINIESTRO EN EL JIRÓN CANGALLO DUERMEN EN CARPAS EN LA CALLE Y HAN PERDIDO TODO

Cuarto edificio colapsa por incendio

▪ Paredes de inmuebles quedaron debilitadas. Otros tres edificios están a punto de caer.

▪ Los damnificados durmieron en carpas instaladas en la Plaza Italia.

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

El gran incendio en Barrios Altos, en el Centro de Lima, sigue activo tras más de 48 horas de intensa labor de los bomberos.

El fuego comenzó el lunes, poco después de las 6 p. m., en el último piso de un almacén clandestino en la cuadra 4 del jirón Cangallo y se extendió rápido provocando el colapso de cuatro edificaciones.

A pesar del esfuerzo de más de 300 bomberos, las llamas seguían sin control hasta el cierre de esta nota. La falta de acceso a los predios y la acumulación de materiales inflamables como juguetes, aceites automotrices y condimentos asiáticos, dificultó la labor de extinción.

1 BONO
de vivienda entregará el Ejecutivo a las familias que lo perdieron todo.

"No podemos exponer a los bomberos a que ingresen a apagar el fuego interior porque las paredes pueden caer sobre ellos; estamos actuando desde afuera con torres de agua", señaló el comandante general de los Bomberos, Juan Morales.

SIN PERMISO. Los almacenes clandestinos fueron implementados en los edificios situados entre los jirones Junín y Cangallo, sin los permisos correspondientes, confirmó la Municipalidad de Lima.

Por el calor del fuego, cuatro edificios colapsaron y hay otros tres a punto de derrumbarse. Y viviendas de dos quintas familiares corren riesgo de caerse.

"El último edificio en colapsar fue (ayer) a las 6 a. m. Es peligroso que haya personas cerca", dijo Morales.

Hasta ayer continuaron las explosiones por materiales altamente inflamables.

"Vivimos una película de terror", dijo una integrante de la familia Román Luyo, quien relató que pensaron en un sismo cuando uno de los edificios colapsó.

Los bomberos informaron que tomaría hasta el domingo apagar el fuego.

Por su parte, los damnificados se instalaron en carpas y albergues en la Plaza Italia. Veinte familias han perdido todo.

En tanto, el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, anunció sanciones a los dueños que alquilen sus predios para almacenamiento ilegal.

También justificó su ausencia durante el incendio, porque su labor no es ser un "figureti".



La Municipalidad de Lima buscará declarar la intangibilidad del almacenaje en el Centro de Lima.

AL GRANO



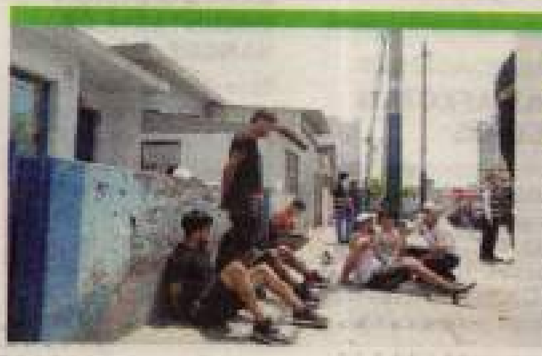
CONGRESO JALA A ALCALDE DE LIMA POR ALMACENES

La Comisión de Fiscalización del Congreso citará a alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, y a representantes de los bomberos para que informen sobre la situación de los almacenes clandestinos en el Cercado de Lima, anunció el presidente del citado grupo de trabajo, Juan Burgos.



DAMNIFICADOS DENUNCIAN OLA DE CONSTRUCCIONES

Vecinos del jirón Cangallo cuestionaron que se autorizan locales y construcciones en la zona del incendio, mientras a ellos se les prohíbe ejecutar mejoras estructurales en sus casas. "Toda la manzana está rodeada de construcciones ilegales, de noche vienen a dejar mercadería", narró un vecino.



POLICÍA INVESTIGA SI SINIESTRO FUE OCASIONADO POR COBRO DE CUPOS

VEN CASO DE EXTORSIÓN EN INCENDIO DE BARRIOS ALTOS

Agentes de la División de Investigación de Robos de la Dirincri desarticularon a la banda criminal "Las Panteras del Amanecer", dedicada a la extorsión, porte ilegal de armas y otros delitos en la capital, y que estaría vinculada al último y voraz incendio en Barrios Altos.

Durante las diligencias, la Policía halló conversaciones sospechosas teléfonos de los detenidos que se vincularían a uno de los miembros con el incendio en el jirón Cangallo, que afectado a viviendas y moviliza a más de 300 bomberos.

"Hay mensajes que lo relacionan directamente de un personaje que todavía está por investigarse, a un personaje que hemos detenido el día de hoy (ayer) en la cual le dice: 'págame por el incendio', del depósito que habría realizado", indicó el coronel PNP Juan Montúfar Lezama.



BECAS A ESCOLARES EN ORFANDAD. Todos los colegios privados deben otorgar becas integrales a los estudiantes que han perdido a sus padres o apoderados, según la Ley 23585, recordó el Indecopi, encargado de sancionar su incumplimiento.

• Menores deben ser vacunados en primer año de vida.

HAY BRECHA DE LA "TRIPLE" EN PEQUEÑOS

Niños están sin vacuna contra sarampión

Ante los brotes múltiples de sarampión en la región, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) instó a los países a promover la vacunación contra esta enfermedad. En el Perú, donde se detectaron dos casos confirmados durante 2024, existe una brecha que oscila entre el 10 % y el 25 % de niños que no han recibido la vacuna "triple" SPR, que protege contra el sarampión, la rubéola y las paperas, o su refuerzo en el año 2024, según el Ministerio de Salud (Minsa). Una de cada diez menores no recibieron la primera dosis y dos de cada diez, la segunda.

Anticiclón del Sur traerá aire fresco a Lima

• Habrá neblina al amanecer y calor por las tardes.

El Anticiclón Pacífico Sur se aproxima al continente, lo que provocará al aumento de los vientos del sur durante los siguientes días en Lima y la presencia de cobertura nubosa en distritos costeros por las mañanas, indicó el Senamhi.

PACIENTE TENÍA MAL CARDIACO Y CIRUGÍA DURÓ MÁS DE 10 HORAS

Ponen corazón artificial a mujer

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe



• Proeza médica se realizó por equipo multidisciplinario.

Mediante una cirugía a corazón abierto que duró 10 horas, por primera vez en el Perú, un equipo médico realizó la implantación de un dispositivo de asistencia ventricular izquierda, la cual significó un hito histórico en la medicina cardiovascular peruana.

La proeza médica se realizó en el Instituto Nacional Cardiovascular (INCOR), del Seguro Social de Salud (Essalud), en una paciente con insuficiencia cardiaca severa que no es candidata a trasplante de corazón. Además, contó con la participación de un grupo multidisciplinario de especialistas.

"Este avance permitirá mejorar la calidad de vida de los pacientes con insuficiencia cardiaca severa, a quienes se les implantará un corazón artificial portátil denominado HeartMate III", señaló el doctor Luis Buleje, director del INCOR.

DETALLES. El especialista explicó que dicho dispositivo asume la función de bombeo del ventrículo izquierdo, por lo que "desvía la sangre del ventrículo izquierdo debilitado y la impulsa hacia la aorta, arteria principal del cuerpo". Esto permite que la sangre circule adecuadamente.

ojo al dato
La adquisición e implementación del HeartMate III o corazón artificial requiere invertir más de 1.8 millones de soles.

Este corazón artificial, añadió, tiene como característica principal la portabilidad pues funciona con una batería externa, la cual puede ser llevada por el paciente en una mochila. De esa forma, tendrá mayor libertad de movimiento y, sobre todo, la posibilidad de regresar a su hogar tras la intervención.

Con esta intervención, Perú se suma a los pocos países en Sudamérica con esta tecnología que da esperanza a pacientes con insuficiencia cardiaca severa que no pueden ser trasplantados.

AL GRANO



DOS PERUANAS ARTESANAS BRILLAN EN BERLÍN

Las artesanas peruanas Sadith Silvano y Guillermina Huarhua, que participan hasta hoy en la feria turística ITB Berlín 2025, en Alemania, muestran al público el arte shipibo-konibo y la elaboración de los textiles de Chincheros (Cusco).



PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISITAN PLAYA

Una tarde llena de alegría disfrutaron más de 160 personas, entre usuarios y cuidadores del Programa Nacional Contigo, al visitar la playa Las Pocitas, en Punta Negra. Para algunos discapacitados fue la primera vez en que conocieron el mar.



BAJA DONACIÓN VOLUNTARIA DE SANGRE

Solo el 20 % de unidades de sangre recaudada en los hospitales del país procede de donantes voluntarios. Así lo estimó el doctor Juan Almeyda, del Ministerio de Salud, en base a las 481,232 unidades del 2024.

NUEVO AEROPUERTO

LAP PODRÍA SER SANCIONADA





La empresa Lima Airport Partners (LAP) será sancionada si otra vez incumple con entregar el Nuevo Aeropuerto Jorge Chávez, en el Callao, que según el Ministerio de Transportes y Comunicaciones (MTC) abrirá el próximo 30 de marzo, advirtió la presidenta del Organismo Supervisor de la Inversión en Infraestructura de Transporte de Uso Público (Ositran), Verónica Zambrano. "A nosotros lo que nos interesa es lo que haga LAP", recalcó.

HUAICOS E INUNDACIONES

LAS LLUVIAS AFECTAN A 166 COLEGIOS



Un total de 166 colegios del país fueron afectados por inundaciones y huaicos generados por las lluvias intensas, detalló el Ministerio de Educación. Tumbes (26), Áncash (21) y Cajamarca (19) tienen más escuelas perjudicadas.

TRUMP LIDERARÁ DIÁLOGO RUSO-UCRANIANO

Se allana el camino para la paz

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

La Casa Blanca evaluará reponer la ayuda a Ucrania, incluida la información de inteligencia, si avanzan las negociaciones de paz con Rusia, luego de que el presidente ucraniano, Volodímir Zelenski, se mostró dispuesto a negociar el fin de la guerra por la invasión rusa a su país.

Al respecto, el canciller alemán saliente, Olaf Scholz, dialogó por teléfono con Zelenski y reveló que se han mostrado de acuerdo en que sea el presidente Trump quien lidere las conversaciones de paz.

Eso, luego de que el asesor de Seguridad Nacional de la Casa Blanca, Mike Waltz, reveló que Trump, quien ve a Ucrania lista para negociar con Rusia, restaurará la ayuda militar a Kiev si se organizan "conversaciones de paz" y toman "medidas de confianza".

OJO AL DATO

El presidente de Francia, Emmanuel Macron, dijo que Europa debe prepararse para defenderse sin apoyo de Estados Unidos.

AYUDA. Por su parte, el director de la CIA, John Ratcliffe, confirmó que, además de la ayuda militar, Estados Unidos ha congelado el suministro de datos de inteligencia a Ucrania, información crucial para permitir a Kiev resistir la invasión militar rusa.

Destacó que tal "pausa" en la ayuda a Ucrania llevó a que Zelenski prometa trabajar bajo el liderazgo de Trump para alcanzar la paz.

El Kremlin, por su parte, ve "positiva" la disposición de Zelenski a negociar, tras ofrecer a Rusia una tregua parcial para detener los ataques aéreos y marítimos entre ambos países.

PAPA DICE QUE "TODOS ESTAMOS EN CAMINO"

ITALIA



ROMA. En su vigésimo día en el hospital Gemelli con una neumonía bilateral y más problemas respiratorios, el papa Francisco estuvo ayer de "manera estable" y sin episodios de insuficiencia respiratoria, aunque "en consideración a la complejidad de su cuadro crítico, el pronóstico permanece reservado", informó la Santa Sede. "Ninguno de nosotros es Dios, todos estamos en camino", indicó el papa en X (antes Twitter) en Miércoles de Ceniza.

PERROS DESCUBREN CADÁVER. Un par de perros callejeros desenterraron un saco, que hallaron en un descampado en el sector Las Lomas de Bethel, en el distrito de Alto Trujillo. Los vecinos descubrieron que se trataba del cadáver de un hombre. Inmediatamente avisaron a la Policía.



▪ El hombre trabaja en la ruta Carabayllo-Canta.

ATAQUE FUE EN CASA DE LAS VÍCTIMAS

Sicario mata a mamá e hija y deja grave al papá

Un despiadado pistolero mató de múltiples balazos a una mamá y su hija de 10 años de edad, en El Progreso, en Carabayllo, y dejó gravemente herido al esposo de la mujer y padre de la niña, quien trabaja como transportista.

El homicida, después de gritar "La Bruja", le disparó a Jorge Luis Osorio Culqui (57), Celia Obelinda Holario Salazar (49) y a la hija de ambos, en el interior de la casa de las víctimas, en la Mz. P, lote 2, asentamiento humano Nueva Juventud. El asesino fugó en una moto.

Lanzan explosivo a negocio



▪ Es el tercer ataque con explosivo que sufren.

Tres sujetos, al parecer venezolanos, al no poder dejar un explosivo en una tienda, lo colocaron en un tacho de basura, en el local de venta de autoradio "La Cochera", en la cuadra 14 del jirón Huancavelica. Tres personas resultaron heridas.

SEIS DELINCUENTES ARMADOS LES ARREBATARON 20 MIL DÓLARES

En 22 segundos asaltan a cambistas

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En apenas 22 segundos y ante muchos testigos, seis delincuentes, en tres motos lineales, asaltaron a mano armada a tres comerciantes de moneda extranjera y les robaron más de 20 mil dólares, en una concurrida calle comercial del Cercado de Lima.

A las 4 y 50 de la tarde, mientras bomberos con gran esfuerzo trataban de apagar un pavoroso incendio en un depósito clandestino en los Barrios Altos, tres rateros, dos de ellos con armas de fuego, bajaron de las motocicletas en las que entraron en sentido contrario a la cuadra 13 del jirón Puno.

ASALTO. Rápidamente se fueron sobre tres cambistas que estaban bajo una sombrilla protegiéndose de los rayos del Sol. Un ladrón, con la cacha de su arma de fuego golpeó con gran violencia en la cabeza al cambista Fredy para quitarle su chaleco de trabajo donde tenía más de diez mil dólares. Un colega que llegó del jirón Ocoña, minutos antes del atraco, le entregó a la víctima la fuerte suma de dinero.

Otro hampón se fue sobre Luis Chipana con quien forcejeó y le arrebató seis mil soles.



▪ Hampones los encañonaron para quitarles su dinero.



Varias cámaras de videovigilancia captaron la llegada de los delincuentes y el atraco.



▪ LILIANA CAMBISTA QUE SE SALVÓ DE ASALTO.

En tanto, al cambista Wilfredo le quitaron más de seis mil dólares. La cambista Liliana milagrosamente se salvó porque corrió y se escondió en una tienda.

Los hampones corrieron hacia las motos que los esperaban, y como uno de los agraviados los persiguió, hicieron dos disparos al aire.

Debido al asalto, Luis Chipana ha decidido dejar de trabajar como comerciante de moneda extranjera, labor que llevaba realizando desde hace 20 años.

"Ya no podemos seguir trabajando, hemos llegado a un límite, todo es una desgracia, voy buscar nuevo trabajo. Todo está mal, incontrolable" dijo. (E.Cirilo)

SAN MARTÍN DE PORRES

DETENIDOS POR DEJAR GRANADA

Cuando iban a colocar una granada de guerra en una vivienda, en San Martín de Porres, cayeron Martín Eloy Barba Basconsuelo (40) "Chuki" y el venezolano Anthony Michael Álvarez Delgado (30) "Chamo", de la red criminal "Los Pakistanis". Con el artefacto explosivo dentro de una bolsa de papel y con un mensaje extorsivo, ambos detenidos estaban en el frontis de una vivienda en la calle 5, Mz. G, lote 1, urbanización Progreso Manizales.





ASESINAN A UN REPARTIDOR DE DELIVERY

A balazos fue asesinado Yohendri Jesús Martínez Alvares (30), un trabajador de delivery, de nacionalidad venezolana, por dos sujetos que lo conocían y que le robaron la moto con la que trabajaba, en San Martín de Porres.



CAPTURADO TRAS ROBAR CELULAR EN COLEGIO

Efectivos de Los Halcones del Escuadrón de Emergencia atraparon a Jorge Jonás Berrospi Paredes (28) "Pericote", en la avenida José Carlos Mariátegui y la calle Rotherdam, en San Juan de Lurigancho. Había robado un celular en un colegio particular.



CAPTURAN A "NEGRASHO" POR EXTORSIÓN

Juan Díaz Arana, "Negrasho", quien presta servicio en la 32ª Brigada de Infantería del Ejército de Trujillo, fue detenido por la Policía. Es acusado de formar parte de la banda delincuencial "Los Adefesios de Moyano".





GROENLANDIA RECHAZA AMENAZAS DE TRUMP. El primer ministro groenlandés, Múte Egede, advirtió que Groenlandia no está en venta ni desea ser estadounidense, luego de que el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, anunció en su Congreso que "vamos a conseguir Groenlandia de un modo u otro", a como dé lugar.

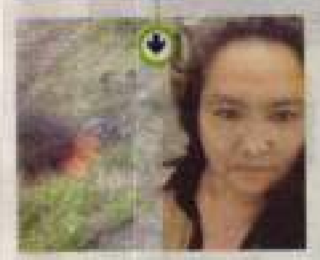
NIGERIA



MÉDICOS MIRAN YOUTUBE PARA HACER CESÁREA

➡ Médicos recurrieron a un tutorial de YouTube, que consultaron por un celular, para realizar una cesárea, pero la gestante y su bebé no sobrevivieron, en un hospital de la comunidad de Owerri. El propietario del nosocomio y varias enfermeras fueron detenidas, pero los médicos huyeron y son buscados.

ARGENTINA



DEJA CENIZAS DE SU MARIDO Y MUERE

➡ Andrea Contreras (50) y su hija mayor, Ariadna (22), murieron quemadas en una camioneta que se despistó e incendió en la provincia de Buenos Aires, cuando viajaban para esparcir las cenizas de Eduardo, el padre de la familia fallecido hace poco. La hija menor, Morena (10), está grave.

FOTOLOCA



SUDÁFRICA

OFRECEN BILLETÓN POR OVEJA PINTORA DESAPARECIDA

➡ Baanksy, la oveja pintora de cuadros artísticos de la granja Farm Sanctuary SA, ha desaparecido, no se sabe si secuestrada o porque escapó, y se ofrece una recompensa de 65 mil dólares por información que conduzca a su regreso sano y salvo. Los cuadros de Baanksy se venden en promedio por unos dos mil dólares, de los que mil se donan a entidades benéficas. Baanksy es discípula de Pigcasso, un cerdo pintor de obras de arte fallecido el año pasado.

BRASIL



FAMOSO CANTANTE MILTON NASCIMENTO ES REY DEL CARNAVAL



➡ Al bajarse la madrugada de ayer el telón del Carnaval de Río de Janeiro, con los últimos desfiles de escuelas de samba, se rindió homenaje al cantautor y multiinstrumentista Milton Nascimento, leyenda de la música popular brasileña. Las 75 mil personas en el sambóbromo lo vieron sobre un trono dorado sobre una de las carrozas de una jornada con historias sobre el futuro del planeta, la Amazonía y respetar la identidad de género.

GLOBAL



CORTAN LUZ A CUBANOS Y ARGENTINOS

➡ El sistema eléctrico nacional de Cuba cayó ayer por una falla de su principal termoeléctrica, mientras que en el área urbana de Buenos Aires (Argentina) también se quedaron sin luz.

ASÍ FUE

CHINA



CHINA LISTA PARA GUERRA CON GRINGOS

➡ "Si lo que Estados Unidos quiere es una guerra, ya sea una guerra arancelaria, una guerra comercial o cualquier otro tipo de guerra, estamos dispuestos a luchar hasta el final", advirtió China al gobierno de Donald Trump a través de su embajada en Washington. "La intimidación no nos asusta", indicó China, que aumentará este año en 7.2 % del PBI su presupuesto en Defensa.

¿SABÍAS QUE...

EN "EL VENGADOR ANÓNIMO", CHARLES BRONSON DIO FAMA A UN ARMA?

LA WILDEY .475 MAGNUM ES LA PISTOLA DE "EL VENGADOR ANÓNIMO" QUE TODOS QUERÍAN PORQUE CHARLES BRONSON LA USÓ EN EL CINE.

COLOREA





¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!

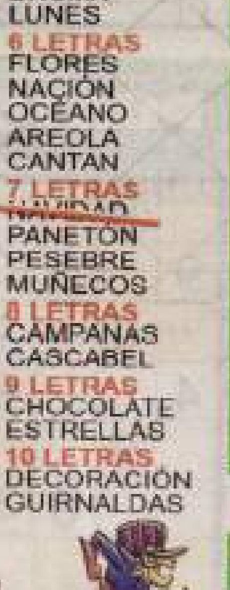
MENTE ÁGIL

Respetando las dos letras que se indican, complete las palabras. Puede haber varias soluciones.



CRUCIPALABRAS

Ubique en la parrilla las palabras que se presentan a continuación agrupadas y de acuerdo con su cantidad de letras.



3 LETRAS
DÍA
TOA
MAR
SOL
PAZ
UNO
ANA

4 LETRAS
NOEL
PAPÁ
RAMO
DONO
VELA
PAVO
CUNA

5 LETRAS
LUCES
BOLAS
ÁRBOL
GORRO
COPOS
NIEVE
BELÉN
BRUMA
LUNES

6 LETRAS
FLORES
NACIÓN
OCÉANO
AREOLA
CANTAN

7 LETRAS
~~NAVIDAD~~
PANETÓN
PESEBRE
MUÑECOS

8 LETRAS
CAMPANAS
CASCABEL

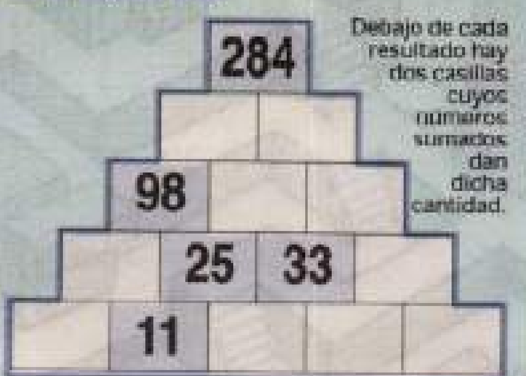
9 LETRAS
CHOCOLATE
ESTRELLAS

10 LETRAS
DECORACIÓN
GUIRNALDAS



DESAFÍO

Debajo de cada resultado hay dos casillas cuyos números sumados dan dicha cantidad.





	8				6		7	
9		2		7		3		6
	6		1				8	
4			9		2	1		
	9						2	
		8	4		7			9
	4				9		1	
2		9		1		4		3
	3		6				9	

pacios
puntos.

9 DIFERENCIAS





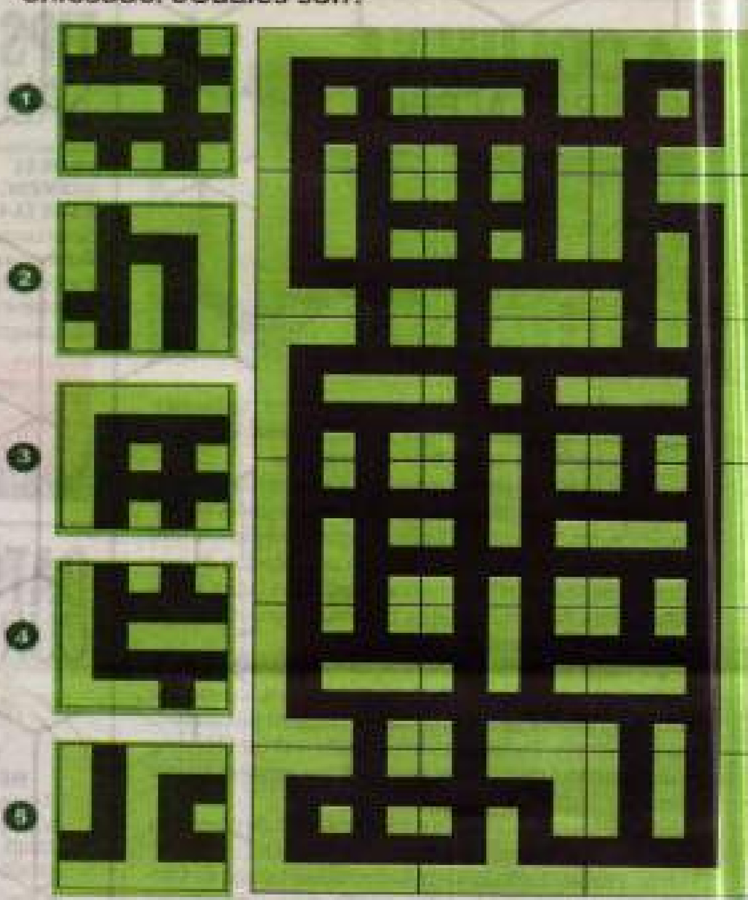
RELAX

Completar las palabras horizontales. Dichas letras verticales formarán un pensamiento crítico.

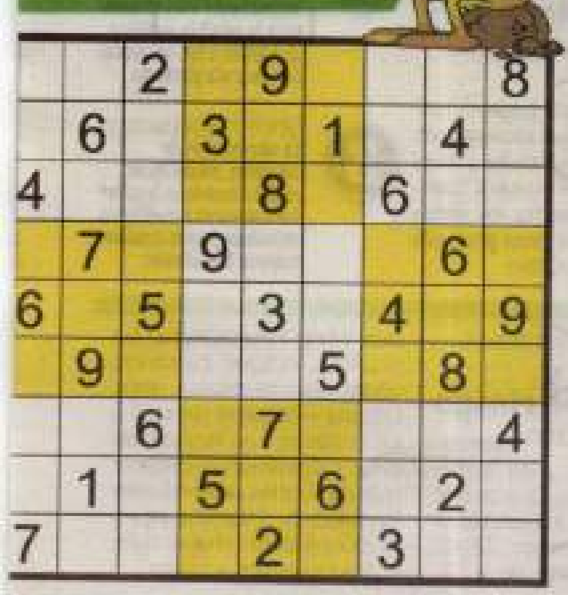


MENTE ÁGIL

Dos de las losetas numeradas no corresponden al enlosado. ¿Cuáles son?



EL SUDOKU



		2		9				8
	6		3		1		4	
4				8		6		
	7		9				6	
6		5		3		4		9
	9				5		8	
		6		7				4
	1		5		6		2	
7				2		3		

PALABRAS

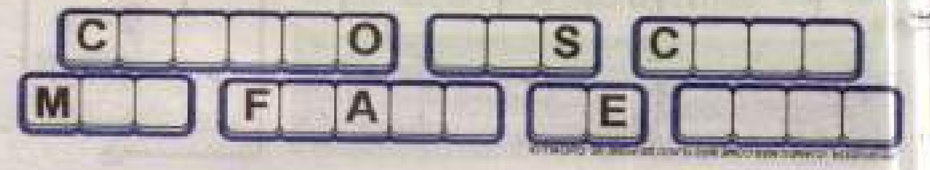
Transformar paso a paso con palabras que se diferencien de la anterior en una sola letra.



TABLERO

C	C	O	L	O	M	B	I	A
U	A	N	C	H	I	L	E	D
O	B	R	A	S	I	L	M	A
S	P	A	R	A	G	U	A	Y
C	O	P	E	R	U	M	E	M
V	E	N	E	Z	U	E	L	A
A	S	F	L	A	C	O	S	E
P	U	R	U	G	U	A	Y	O
N	B	O	L	I	V	I	A	E

En este tablero de letras están escondidos los nombres de ocho países de América del Sur. Estos se encuentran escritos horizontalmente. Una vez que los halle, le quedarán letras que no se han utilizado, escríbalas en los casilleros de la parte de abajo y leerá una adivinanza.





ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA OBESIDAD

La obesidad es una enfermedad crónica que va más allá de lo estético, y está vinculada a más de 200 problemas de salud como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiacas y cáncer.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

DÉFICIT DE MAGNESIO Y CANSANCIO MATUTINO

En la actualidad, muchas personas sufren de cansancio crónico sin saber que una de las posibles causas puede ser la deficiencia de magnesio.

El déficit de magnesio puede presentarse debido a una dieta desequilibrada, el estrés prolongado, el consumo excesivo de alcohol, el uso de ciertos medicamentos o enfermedades crónicas que afectan la absorción de este mineral. Los síntomas más comunes incluyen fatiga, irritabilidad, calambres musculares, insomnio, ansiedad y, en casos más severos, arritmias cardiacas.

Para combatir esta deficiencia, se recomienda consumir alimentos ricos en magnesio, como nueces, almendras, semillas de girasol, garbanzo, cacao, semillas de calabaza y granos enteros. También es importante reducir el consumo de alimentos procesados, que suelen ser pobres en este mineral.

Es fundamental, aun así, la suplementación de magnesio, que en Perú tiene nombre propio: MAGNESOL.
El Linus Pauling Institute de la Universidad Estatal de Oregón señala que niveles insuficientes de magnesio pueden resultar en resistencia a la acción de la hormona paratiroidea y en resistencia a algunos de los efectos de la vitamina D, lo que puede contribuir a la fatiga y otros problemas de salud.

Sabemos que las mitocondrias son la fuente energética de las células, la "central eléctrica". Un artículo de la Universidad de Granada señala que, a nivel mitocondrial, el magnesio mantiene la permeabilidad de la membrana y el acoplamiento de la fosforilación oxidativa, procesos esenciales para la producción de ATP (moneda energética molecular). Este estudio resalta la importancia del magnesio en la función mitocondrial y la producción de energía celular. Mantener niveles adecuados de magnesio es esencial para el bienestar general y el funcionamiento óptimo de las células.
Más información en www.magnesol.pe y en el libro El Magnífico Magnesio: El Mineral Inteligente.

> "EL MAGNESIO MANTIENE LA PERMEABILIDAD DE LA MEMBRANA Y EL ACOPLAMIENTO DE LA FOSFORILACIÓN OXIDATIVA, PROCESOS ESENCIALES PARA LA PRODUCCIÓN DE ATP Y ENERGÍA CELULAR."

@perezalbela Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

FRUTAS REFRESCANTES PARA EL CALOR
Se recomienda consumir frutas como sandía, melón, piña y pepino para hidratarse y refrescarse en días calurosos.



DATOS CURIOSOS

3 DE CADA 4 mujeres diagnosticadas de cáncer de mama, lo tienen en estadios avanzados.

532 MIL padecen algún problemas de audición, según el INEI

¿SABÍAS QUE?

EL SUDOR NO TIENE OLOR
El olor corporal se produce cuando el sudor se mezcla con las bacterias de la piel.



LOS RUIDOS FUERTES Y USAR AURICULARES A ALTO VOLUMEN SON FACTORES DE RIESGO

Pérdida de la audición por la edad

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Con el paso de los años, es común que la audición se vea afectada, especialmente en las frecuencias más altas y en los sonidos de las consonantes, lo que dificulta entender lo que se dice. Esta condición se conoce como presbiacusia.

El doctor Francisco Salaverry, otorrinolaringólogo de la Clínica Ricardo Palma, detalla algunas medidas preventivas para frenar el deterioro auditivo relacionado con el envejecimiento y proteger la salud auditiva.



FACTORES DE RIESGO. Aunque el deterioro auditivo por envejecimiento es inevitable, hay factores que pueden adelantar la aparición de la presbiacusia. La exposición constante a ruidos fuertes, el uso de auriculares a alto volumen, nadar sin tapones y ciertos medicamentos son algunos de los más comunes.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN. Cuidar la audición es clave para llevar una vida sin limitaciones. El doctor Salaverry recomienda usar protectores en lugares ruidosos, escuchar música a un volumen moderado, poner audífonos de manera intermitente y limpiar los oídos externamente para prevenir el desgaste auditivo.

ojo al dato
Cada 3 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Audición, una fecha para tomar conciencia sobre la importancia de la salud auditiva.

1. **PRESBIACUSIA.** Si ha sido diagnosticado con presbiacusia, informe a sus allegados sobre su pérdida auditiva. Pídales hablar más alto, sin gritar, y elija lugares tranquilos para conversar.
2. **TRATAMIENTO.** El doctor Salaverry explica que los audífonos son el tratamiento más común para la pérdida auditiva, ajustados a las necesidades de cada paciente.
3. **MÉTODOS ALTERNATIVOS.** La eliminación de cerumen, antibióticos, antihistamínicos, implantes cocleares y audífonos osteointegrados ayudan a mejorar la audición.





CEGUERA IRREVERSIBLE

Síntomas y factores de riesgo del glaucoma

El glaucoma es una enfermedad silenciosa que puede causar ceguera irreversible si no se trata a tiempo. Según el Dr. Carlos Wong, de la Clínica Wong Oftalmólogos, los síntomas incluyen cansancio ocular, dolor de cabeza, visión borrosa y dificultad para ver a los costados. Los factores de riesgo más comunes son tener más de 50 años, antecedentes familiares de glaucoma, hipertensión, diabetes y haber sufrido traumatismos oculares.

CRACK ojo

ALIANZA LIMA REGRESÓ TRAS GANARLE A DEPORTES IQUIQUE Y SE PREPARA PARA JUGAR MAÑANA CONTRA AYACUCHO FC

ANDA, CORRE Y VUELA

Paolo Guerrero y Erick Noriega jugarían ante "Zorros"

El tiempo es oro y quien lo pierde es un tonto, dicen quienes sacan máximo provecho a las horas y minutos y en ese grupo de inteligentes está todo Alianza Lima. Porque los íntimos no piensan en descanso y apenas regresaron de Chile, donde vencieron a Deportes Iquique, se trasladaron a Matute donde entrenaron de cara al duelo de mañana ante Ayacucho FC.

La idea del plantel de "Pipo" Gorosito es no descuidar de ninguna manera la Liga 1 antes del receso por las Eliminatorias. "Este equipo se está acostumbrando a ganar y eso es muy bueno porque a la hinchada le queremos regalar siempre alegrías y más aún en Copa que no es fácil. Si hacemos un partido correcto el próximo martes en Matute, vamos a conseguir con nuestro objetivo", declaró el portero Guillermo Viscarra quien sería suplente mañana.

De otro lado, las buenas noticias siguen siendo el foco de atención en el plantel victoriano, ya que Pablo Ceppelini entrenó a la par de sus compañeros y va superando a velocidad el desgarro que sufrió en el cruce contra Boca Juniors. Por su parte, todos pensaron que el lateral derecho Guillermo Enrique se había resentido de su lesión en el hombro, pero el argentino también practicó con normalidad, aunque mañana se quedaría en la banca de suplentes.

"El equipo está fuerte mentalmente, muy comprometido, al que le toca jugar lo está haciendo de la mejor manera y gracias a Dios se están dando los resultados", resaltó Jesús Castillo, quien podría mantenerse en el once frente a los ayacuchanos, encuentro para el que ya se vendieron más de 25 mil entradas.

De otro lado, la prensa internacional resaltó que si Alianza Lima accede a la fase de grupos, será apenas el cuarto equipo que lo logre en la historia de la Copa Libertadores tras Guaraní y Olimpia (Paraguay) y Barcelona (Ecuador).





"El partido ante ADT fue más táctico, hicimos un gran final, los penales los arrancamos perdiendo, pero nos recuperamos"

CRISTIAN DÍAZ
Técnico de Cienciano

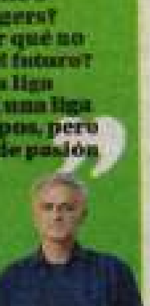
"Yo fui figura en Alianza porque el equipo andaba bien, aunque este Alianza me parece más grande al que yo jugué"

FERNANDO MARTEL
Ex delantero chileno

"Cuando pudimos jugar rápido por bandas creo que los complicamos. Tenemos algunos días para recuperarnos y jugar una final allá"

LEANDRO REQUENA
Portero de D. Iquique

"¿Celtic o Rangers? ¿Por qué no en el futuro? Dicen que la liga escocesa es una liga de dos equipos, pero es una liga de pasión"



JOSÉ MOURINHO
Técnico del Fenerbahçe



• Ahora deberán jugarse el todo por el todo en el partido de vuelta en Asunción.

MELGAR PERDIÓ 1-0 CON CERRO PORTEÑO

León del sur no rugió en casa

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Habrá que buscar la hazaña. Melgar cayó 1-0 ante Cerro Porteño en Arequipa y tendrá que ganar el próximo miércoles en Asunción si quiere entrar a la fase de grupos de la Copa Libertadores.

Los rojinegros desperdiciaron el primer tiempo y merecieron como mínimo el empate ya que en los segundos 45' metieron a los paraguayos en su arco, pero no estuvieron acertados en la definición.

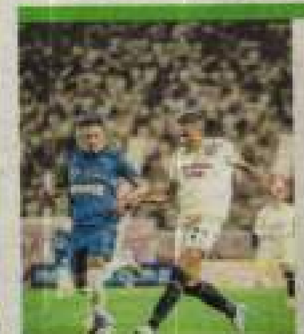
Los guaraníes hicieron su partido en la primera etapa y desperdiciaron un penal a los 19'. Carlos Cáceda detuvo el disparo de Cecilio Domínguez que pateó más a colocar que a asegurar. El que no falló desde los doce pasos fue Robert Piris de Mota quien sobre los 33' con disparo cruzado venció al portero local. Tomas Martinez, el más incisivo de los arequipeños, lo intentó hasta en dos ocasiones, pero sus remates fueron bien bloqueados.

En la segunda mitad, Melgar mejoró mucho con el ingreso de Lautaro Guzmán y tuvo en los pies del "Chapu" Christian Bordacahar las ocasiones más claras para convertir; sin embargo, el arquero Roberto "Gatito" Fernández ahogó el grito de gol.

Los characatos se cansaron de meter centros buscando un cabezazo salvador, pero lo único que consiguieron fue hacer brillar a los zagueros de Cerro.

ojo al dato

Hoy (7:00 p.m./Directv) Atlético Grau en Trujillo recibe a Cusco FC por el pase a la fase de grupos de la Copa Sudamericana.



ANTE EL BOYS

CARABALÍ SIGUE DE TITULAR

En Universitario cada puesto se pelea "a muerte" y el extremo José Carabalí parece haber puesto pie firme en la banda izquierda. El ecuatoriano le ganó la pulseada a Paolo Reyna y César Inga y se mantendrá para el choque contra Sport Boys. El comando técnico quedó contento con el ida y vuelta de Carabalí en el esquema 3-5-2. De otro lado, Aldo Corzo y Rodrigo Ureña serán los encargados de frenar a los rosados Alejandro Hohberg y Luis Urruti.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

ALIANZA SE SOBRÓ EN CHILE Y DEBIÓ LIQUIDAR LA LLAVE

Hola, hola, holaaa, holaaaaa, mi gentita, vengo más embalado que los hinchas de Alianza Lima celebrando el gran momento de su equipo. Los victorianos ganaron con justicia en Chile y tienen más de pie y medio en la fase de grupos de la Copa Libertadores. El partido y la eliminatoria se pudo y debió liquidar el martes, pero los victorianos desperdiciaron claras ocasiones para aumentar el marcador. Lo importante es que en los 90 minutos los íntimos demostraron ser más equipo que Deportes Iquique. **¡CHEEEEESSSSSS!**

Nos damos una vuelta por Huancayo donde Cienciano con muchísima suerte le ganó por penales a ADT y se metió en la fase de grupos de la Copa Sudamericana. Los cusqueños solo tuvieron dos disparos al arco y encontraron el empate en el tiempo de descuento y gracias a un autogol. Increíblemente, las dos figuras del "papá" entraron en el segundo tiempo y aportaron muy poco. Christian Cueva jugó poco más de 20' y Beto da Silva 10'. Si Johnny Vidales, que es el goleador del campeonato, no falla alguna de las ocasiones que tuvo, los tarmeños estarían celebrando. **¡OJITO, OJITO!**



En el Rímac empieza a sonar con fuerza el nombre de Tiago Nunes. El brasileño quedó eliminado de la Sudamericana con la Universidad Católica y en Chile dicen que los días del DT al frente del equipo están contados. Cuidado que si el fin de semana los celestes pierden con Melgar en Arequipa alguien puede timbrar al técnico que, a diferencia de Guillermo Farré, sí hizo más competitivo a los rimenses. En los próximos días puede haber novedades porque los "pesos pesados" creen que el charrúa perdió el rumbo. **¡HUUUUMMMMM!**

El Apertura apenas tiene cuatro fechas disputadas y ya empezaron los retrasos en los pagos. La agremiación denunció que los jugadores de Ayacucho todavía no cobran y nadie de la Liga ni del club explican qué es lo que ocurre. Las malas lenguas dicen que la empresa que tiene los derechos de televisión no contaba con un torneo de 19 equipos y por eso están tardando en pagarle a los "zorros" que mañana juegan con Alianza Lima. Ahora sí me quito. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



GANA MUCHO MENOS QUE EN BARZA Y PSG

LIONEL MESSI TIENE SALARIO "TERRENAL" EN EL INTER MIAMI

Lionel Messi es sin duda uno de los millonarios en base al fútbol y si bien ya no juega en Europa, su llegada a la MLS no dejó de engrosar sus cuentas bancarias. Según salarysport.com, sitio web inglés que publica los salarios de distintos deportistas, el argentino cobra 405 mil dólares mensuales en Inter Miami lo que, con bonos, llegaría hasta los 12 millones al año. La cifra es totalmente "terrenal" comparada con los 100 millones al año que ganaba en el Barza o los 40 millones que se embolsaba en PSG. Eso sí, la "Pulga" está ahora muy lejos de Cristiano Ronaldo, al que Al-Nassr le paga 160 millones de euros anuales.

AZULGRANAS GANARON A BENFICA EN CHAMPIONS

Barcelona pegó primero



• La clasificación se define en casa de los azulgranas.

Barcelona va en serio en esta Champions League. Los azulgranas de visita, y con diez jugadores desde los 22', ganaron 1-0 al Benfica y definirán la clasificación a los cuartos de final el próximo miércoles en su casa. Los catalanes no hicieron el fútbol brillante de otras ocasiones, pero tuvieron en su portero Wojciech Szczesny a su mejor elemento.

El partido empezó con un cuadro portugués que trató de imponer condiciones desde el primer minuto. Akturkoglu sacó un disparo potente que el arquero visitante desvió al córner. La primera aproximación con peligro del equipo de Hansi Flick llegó a los 12'. Raphinha centró y Robert Lewandowski y Lamine Yamal, de flojo partido, remataron débil.

El partido dio un giro radical cuando sobre los 23' Pau Cubarsí vio la roja. El juvenil defensa trabó cerca del área a Pavlidis y el árbitro lo expulsó. Con uno menos las "águilas" se fueron encima del Barcelona que sacrificó a Dani Olmo y mandó al campo a Ronald Araujo para rearmar la defensa. Benfica empezó a buscar el arco español y siempre encontró bien parado al golero.

En el complemento la falta de piernas jugó en contra de los azulgranas y empezó el acoso a su arco. Los lusos lo intentaron de todas las maneras, pero siempre "chocaron" con un Szczesny estelar. El único tanto del partido llegó a los 60' vía Raphinha. El brasileño aprovechó un error en salida de Antonio Silva y desde fuera del área sacó un zurdazo que se transformó en el 1-0. Los portugueses insistieron hasta el pitazo final, pero nunca pudieron con el golero polaco.

LENTE OJO

FONSECA FUERA HASTA NOVIEMBRE

El entrenador del Lyon, Paulo Fonseca, fue sancionado por nueve meses por encarar y casi agredir con un cabezazo al árbitro Benoit Millot en el encuentro ante el Brest.

POR: JAVIER CABELLO

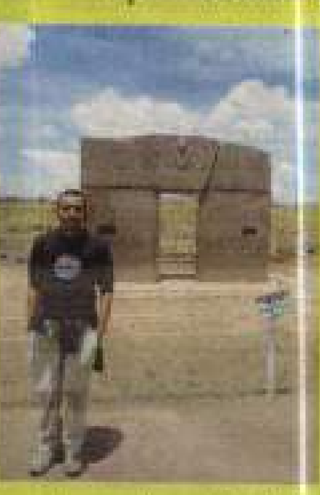
JAVIER POR EL MUNDO

EN LA PUERTA DEL SOL

La curiosidad de conocer nuevos lugares y, sobre todo, descubrir las culturas y las costumbres de diferentes países me motiva a coger mi mochila y viajar por el mundo. Concibo que viajar es como hacer una maestría o doctorado de la vida. Viajar es hacer un posgrado sin ingresar a la universidad. Se aprende viajando y absorbes un profundo conocimiento in situ de lo que aconteció y a la vez de lo que acontece del lugar donde te encuentras momentáneamente.

Acabo de regresar a casa tras viajar durante dos semanas por distintas ciudades del hermano país del Ecuador. Eso sí, como extrañé un jugoso lomo saltado o un sabroso ají de gallina. Cada vez que viajo al extranjero sufro por mi comida peruana.

Tengo mucho que contarles sobre esta última travesía pero eso será en las próximas semanas. Antes de ello, no puedo dejar de seguir relatándoles sobre mi experiencia al conocer la antigua y sorprendente ciudad arqueológica de Tiahuanaco o Tiwanaku en Bolivia, comparable en trascendencia con la legendaria ciudad maya de Chichén Itzá en México o las pirámides de Egipto.



La semana pasada les conté sobre mi asombro al llegar a esta impresionante urbe preinca y hoy continúo con la segunda parte.

Una de las valiosas esculturas que presenta el mencionado sitio arqueológico es la llamada Puerta del Sol, cuyo mismo nombre también lo lleva una de las plazas más famosas del centro de la ciudad española de Madrid. Al ver la gigantesca pieza de piedra no podía dejar de mostrar mi admiración por los autores del icónico monolítico.

De acuerdo a la historia, los autores del monumento más famoso del complejo son los habitantes de la cultura Tiahuanaco. Es decir, nuestros antepasados; sin embargo, existen algunos estudiosos que refieren, sin tapujos, que quienes habrían construido la zona arqueológica serían seres extraterrestres. Un grupo de alienígenas se habría encargado de cargar enormes piedras para construir el complejo.

Lo cierto es que la Puerta del Sol tiene un peso alrededor de 10 toneladas, mide aproximadamente 3 metros de alto, 4 metros de ancho y 0,5 metros de grosor. El bloque de piedra andesita presenta figuras geométricas y antropomorfas. Mientras que en la parte superior se registra el rostro de lo que vendría a ser el dios Wiracocha.

Al mirar detenidamente cada relieve del monumento comprobé la perfección del diseño así como la exactitud de los dibujos. Los tiahuanaquenses fueron una civilización andina que abarcó parte de los territorios de Perú, Chile, Argentina y Bolivia. Estuvieron antes que los incas y de la conquista española. Hasta este lugar han llegado exploradores, arqueólogos y viajeros.

La Puerta del Sol embarga un gran misterio de incertidumbre sobre su verdadero significado. Se dice que fue el ingreso a un majestuoso palacio arqueológico, mientras que otros refieren que es un portal para la entrada a otra dimensión de la realidad. Qué miedo. Nos vemos.

AREQUIPA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

ACCIDENTE OCURRIÓ MIENTRAS DORMÍAN

Techo se cae y familia se salva

Cuatro miembros de una humilde familia se salvaron de morir luego de que el techo de la habitación en la que dormían colapsó debido a la humedad de la estructura por las constantes precipitaciones registradas durante los últimos días.

Roger Muñoz Llusca (40) junto a su esposa Julia Sante Lema (34) y sus hijos Nilton (12) y Zulma (14), naturales de la provincia cusqueña de Canas, ocupaban dos ambientes de una vivienda ubicada en el N° 503 de la avenida Colonial, en el distrito de Paucarpata.

ACCIDENTE. Roger contó que a la una de la madrugada de ayer, mientras dormían todos juntos, nadie se percató de la caída del techo sobre ellos. "No sonó nada, solo nos dimos cuenta cuando teníamos los pedazos de las pandereteas (ladrillos) sobre nosotros. Hemos tenido mucha suerte, nos hemos salvado de milagro", refirió el padre de familia.

ojo al dato

Agentes del Escuadrón de Emergencia evacuaron a los padres junto a sus hijos hacia el hospital Honorio Delgado.



• Ladrillos cayeron sobre la habitación donde dormían.

LA LIBERTAD

DETONAN EXPLOSIVO EN PUERTA DE COLEGIO PARTICULAR

ASCOPE. La madrugada del martes, delincuentes colocaron un cartucho de dinamita en el portón de la Institución Educativa Particular Arquímedes, en Casa Grande, provincia de Ascope, región La Libertad. Cámaras de seguridad del colegio captaron al autor del atentado. La Policía ejecutó un operativo y capturó a Hugo Rodríguez Miranda (19).





DANIELA ESTRENA LA SIN VERGÜENZA. La salsera Daniela Darcourt señaló que está enamoradísima de Waldir Felipa y tienen planes a futuro de formar una familia. Además, anunció que este viernes lanzará su videoclip "La Sinvergüenza".



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargaditas de harto "chimi chimi"... Después de que surgieran rumores de un romance entre **VANIA TORRES** y **GABRIEL MENESES**, ambos aclararon que son causas y hay "química" porque se conocen cuando grabaron juntos en la novela de **ALDO MIYASHIRO** y hasta hicieron de pareja... **PAMELA FRANCO** festejó a lo grande el cumpleaños de su hijita y el gran ausente fue el papá, **CHRISTIAN DOMÍNGUEZ**... El chef **GIACOMO BOCCHIO** confirmó que no formará parte de la nueva temporada de "El gran chef famosos" y dijo que el canal está apostando por nuevos talentos. Asuu... **MARIELLA ZANETTI Y FARID ODE** están que sacan pecho de orgullo ya que su hija ingresó a trabajar a una conocida aerolínea. Buena... Nos vamos, nos vemos mañana.

Luisito triste por bronca entre Ricky y Luigi

SÁNCHEZ ESPERA QUE NO LLEGUEN A LOS TRIBUNALES Y SE SIENTEN A CONVERSAR

LADY GAGARRA

El cantante Luisito Sánchez lamentó que sus amigos Ricky Trevitazo y Luigi Carbajal sigan enfrentados y espera que no terminen en los tribunales, tal como lo deslizó Trevitazo, quien anunció que ha iniciado acciones legales en contra de Carbajal, pues considera que no fue transparente con las ganancias del aniversario de "Skándalo".

"Creo que las diferencias entre ellos (Ricky y Luigi) deberían resolverse con diálogo y entendimiento, pero sin necesidad de llegar a instancias legales. Al final, hemos sido parte de una etapa importante en la música y lo ideal sería recordar esos momentos con respeto y gratitud", expresó Sánchez, quien acotó que sigue manteniendo una amistad con ambos.

De otro lado, Luisito espera que Luigi Carbajal haya bromeado al anunciar que subastará las prendas de "Skándalo", además, le sugirió que debería ser más agradecido.

"Quiero pensar que Luigi hizo ese comentario en tono de broma, porque es cómico. 'Skándalo' tiene un significado muy importante en nuestras vidas. Fue el inicio de todo, creo que debemos ser agradecidos y darle el valor que merece. En mi caso, cada vez que me reúno con mi club de fans, suelo llevar algunas prendas de 'Skándalo' y se las regalo, porque sé que ellas las van a cuidar y valorar más que yo", precisó Luisito.



•RICKY TREVITAZO

•Luisito espera que sus amigos se amisten.

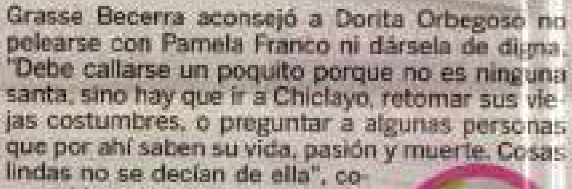
ojo al dato

Ricky Trevitazo y Luigi Carbajal dieron por terminada su amistad y relación laboral después de celebrar los 25 años del grupo "Skándalo".

LE ACONSEJA QUE NO SE HAGA LA DIGNA

Grasse Becerra chanca a Dorita

•Aconsejó a Dorita mejor no pelearse con Pamela Franco.



Grasse Becerra aconsejó a Dorita Orbegoso no pelearse con Pamela Franco ni dársela de digna. "Debe callarse un poquito porque no es ninguna santa, sino hay que ir a Chiclayo, retomar sus viejas costumbres, o preguntar a algunas personas que por ahí saben su vida, pasión y muerte. Cosas lindas no se decían de ella", comentó la ex "Mujer de negro".

"La verdad es que aquí todas tenemos rabo de paja, somos bandidas retiradas, pero ella digna no es y como soy chévere, no diré nada. Ahora hay que ponerle Melissa Klug 2, porque son tan cara de palo que hasta carta notarial mandan a pesar que han estado con tu marido", añadió. (J. Lino)



•Grasse dice que "todas tenemos rabo de paja".

SE LASTIMÓ EL ROSTRO

Karla Tarazona tuvo accidente

Karla Tarazona se ausentó ayer en "Préndete" a raíz de que sufrió un accidente en su casa y estuvo guardando reposo. "Tengo parte del rostro hinchado porque me cayó una cinta masking desde el quinto piso. Felizmente que no me lastimé la vista. Me han dado tres días de descanso médico, pero mañana (hoy) me reincorporaré al programa", dijo.

Estrella: Tengo una buena relación con Corazón Serrano

MILAGROS CASAS

NO SE MOLESTÓ PORQUE NO LA INVITARON A SHOW DE ANIVERSARIO Y ES FELIZ PORQUE LA GENTE LA RECUERDA

Estrella Torres afirmó que no le molestó que la orquesta "Corazón Serrano" no la haya invitado a su concierto por sus 32 aniversario y tiene un buena relación con los Guerrero Neira.

"No es algo que realmente me afecte porque tengo una bonita relación con 'Corazón Serrano', con los hermanos Guerrero Neira", dijo Estrella que este viernes presentará su concierto en "Le París".

- ¿Te hubiera gustado participar?

Me hubiese encantado estar ahí, no te puedo decir que no, pero bueno son estrategias, qué sé yo. Creo que querían promocionar el ingreso de Cielo (Fernández) a Corazón Serrano y obviamente sea al centro de la noticia. Entonces, quizá si íbamos nosotras (ella y Thamara Gómez) la gente no se iba a concentrar mucho en la bienvenida de Cielo.

- Todo bien con Corazón Serrano

De hecho, es una agrupación que me abrió sus puertas, donde me inicié, donde la gente me conoció y bueno supongo que para otra oportunidad será. Ellos saben que el cariño siempre va a estar ahí.

- Los temas que fueron éxitos en tu voz y en la de Thamara fueron regrabados por las nuevas cantantes de la orquesta.

Está bien, de hecho es una nueva generación de "Corazón Serrano". La verdad, siempre es bueno darle la frescura que requiere el grupo y acostumbrar al público que hay nuevos cantantes, nuevas voces. Yo estoy contenta con que el público me recuerde.



Estrella Torres confirmó que este viernes, en su show en "Le Paris", presentará su nueva canción "Sírveme más", que es una cumbia urbana.

• Estrella lanzará su nueva canción este viernes.



ESTÁ EN LA MITAD DE SU CARRERA DE PSICOLOGÍA

"La Pánfila" es full estudio

La actriz María Victoria Santana, más conocida como "La Pánfila", está entusiasmada porque dentro de pocos días iniciará el quinto ciclo de su carrera de psicología. "Estoy a mitad de carrera. Me quiero especializar en psicología social para hacer conferencias sobre empoderamiento femenino", sostuvo Santana, quien añadió que no tiene prisa en rehacer su vida sentimental.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me dijo que era su flor y éramos un jardín

María (46 años, San Isidro). Siempre creí que mi relación con Juan era sólida. Él me decía que yo era su única flor, que no había nadie más, que era la mujer de su vida. Después de más de 12 años de matrimonio, nunca imaginé que esas palabras fueran vacías. Nos conocimos muy jóvenes, y hemos formado una familia con dos hijos, pero las cosas empezaron a cambiar hace unos meses.

Hace unos meses, Juan comenzó a cambiar. Se volvió más distante, menos cariñoso, como si ya no estuviera tan interesado en nosotros. Al principio pensaba que era por el estrés del trabajo o los problemas que siempre tenemos con los niños, pero una corazonada me decía que algo no estaba bien.

Lo que me dejó desconcertada fue un día, cuando escuché a Juan hablando cariñosamente con una mujer, y lo hacía en un tono muy cercano, casi íntimo. Me di cuenta que estaba escondido en el baño, como si intentara que no lo oyera. Esa misma noche, cuando él se quedó dormido, decidí hacer algo que jamás pensé que haría. Revisé su celular y lo que encontré fue aterrador. No solo había mensajes con varias mujeres, sino también fotos y planes que dejaban claro que no era la única flor en su vida. Era parte de un jardín, con muchas más mujeres a las que aparentemente dedicaba el mismo tipo de cariño que a mí.

Ahora me siento engañada, humillada y confundida. No sé si debo confrontarlo de inmediato o tomarme un tiempo para pensar en cómo seguir. Doctora Moro, ¿cómo manejo esta situación tan dolorosa?

ojo al consejo

Estimada María, lo más importante es que te tomes el tiempo necesario para procesar tus emociones antes de tomar decisiones. La honestidad y la comunicación son clave. Confronta a Juan con calma, sin acusaciones precipitadas, y expresa tus sentimientos. Es vital que escuches tanto tu intuición como tus necesidades emocionales para decidir lo mejor para ti.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR

CONSEJO SENTIMENTAL



CÓMO HABLAR SOBRE ERRORES EN UNA RELACIÓN

Hablar de los desaciertos con calma y sin culpas es esencial. Aceptar los fallos, expresar cómo se siente y escuchar al otro permite encontrar soluciones juntos. Esta comunicación abierta fortalece la relación y permite sanar de manera saludable.

DESACIERTOS COMUNES EN UNA PRIMERA CITA

Uno de los errores más comunes es hablar demasiado de uno mismo sin interesarse por el otro. La clave es ser auténtico, preguntar sobre la otra persona, escuchar activamente y disfrutar del momento sin presiones, siendo relajado y genuino.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415



ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Jornada con mucho trabajo grupal, con las tensiones que esto genera. Debe ser más que precavido y moderado en su forma de hablar.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Deberá tomar esa determinación en lo laboral si en verdad desea cumplir sus objetivos. No existe otra alternativa. Manos a la obra.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
No se permita distracciones estando tan cerca de un gran objetivo en lo profesional. De todo para culminar con una sonrisa de triunfo.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Aproveche cada oportunidad que tenga para estar cerca de la pareja y fortalecer el lazo que los una. Debería cuidar mejor su salud.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Una noticia inesperada causará preocupación en el entorno laboral, pero a usted no logrará afectarlo, pues cumplió con sus obligaciones.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Le llegarán rumores sobre su pareja que pondrán en riesgo su relación. Cuidado, alguien pretende separarlo de la persona que ama.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Sea un buen profesional, si no se enfrenta a lo realmente difícil, nunca logrará prosperar laboralmente. Prepárese mentalmente. Suerte.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Trate de que no surjan roces en el seno familiar, porque pueden ser solo el inicio de cosas peores. Mejor solucione todo dialogando.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Evite dejarse llevar por colegas poco confiables en la jornada de hoy. Mantenga su actitud honesta y positiva. Escuche siempre a la pareja.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No tema aceptar nuevas responsabilidades en el trabajo. Llegó el momento de dar ese paso adelante que tanto esperaba. Manos a la obra.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
No se deje llevar por sus primeras impresiones sobre algunas personas nuevas en el trabajo. Analice con calma cada situación.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Es imprescindible solucionar todo tipo de problemas en el trabajo o será una carga pesada sobre su espalda. Cuide mejor su salud.



REFRÁN: DE MAL MAESTRO NO SALE DISCIPULO DIESTRO.

Significado: El que no sabe algo no puede enseñarlo de manera efectiva, pues carece de los conocimientos necesarios para transmitirlo.

CINE — cataujo@hotmail.com / Nº 6551



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

4 ALIMENTOS NUTRITIVOS Y ALTOS EN CALORÍAS

➔ Aunque tendemos a asociar las calorías con algo negativo, existen alimentos calóricos por su grasa, pero son altamente beneficiosos.

➔ Aceite de oliva virgen extra. Con 888 kcal por cada 100 gramos, es rico en grasas que favorecen la salud cardiovascular. Una ración diaria recomendada es una cucharada sopera.

➔ Frutos secos. Almendras, nueces y pistachos aportan entre 48 y 60 gramos de grasa buena por cada 100 gramos. No superes un puñado de 20-30 gramos al día.

➔ Pescado graso. Como sardinas y caballa, son fuentes de ácidos grasos omega-3 y proteínas de alta calidad. Sus beneficios se centran en el cerebro, piel y vista.

➔ Palta. Fuente de vitamina E, un poderoso protector de las células frente a la oxidación. Un cuarto a media palta es una porción adecuada.